



赵飞 沈伟 编著

菜菇菌王



菇菌王菜谱

赵飞 沈伟 编著



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

菇菌王菜谱/赵飞, 沈伟编著. — 广州: 广东科技出版社, 2005.1

ISBN 7-5359-3756-X

I. 菇… II. ①赵… ②沈… III. 食用菌类 — 菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 092424 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙太路银利工业大厦 1 栋 邮码: 510507)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3.5 字数 70 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

人类在不断发展进步，饮食早已不再只是追求果腹。加之肥胖症、高血压、高血脂等富贵病正以惊人的速度直线增加，吃腻了大鱼大肉的现代人越来越注重自身的健康，因而现代人要解决的问题不是营养不够，而是健康与营养的调配。食用菌类以其低脂、高钙、高蛋白、富含氨基酸和维生素、具有防病抗癌的特性，得到现代都市人的青睐。本书主要介绍食用菌类的营养价值、功效和烹饪方法，使人们更好地认识和烹饪食用菌，也是餐馆厨师和家庭主妇烹饪的好帮手。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请读者斧正赐教。

编 者



contents

目 录

菇 菌 王 菜 谱

什锦松茸菌·····	2
松茸菌烧鸡·····	3
红烧羊肚菌·····	4
羊肚菌烧虾丸·····	5
爆炒美味牛肝菌·····	6
美味牛肝菌炒腰片·····	7
青炒黄牛肝菌·····	8
黄牛肝菌烧鱼丸·····	9
葱爆黑牛肝菌·····	10
黑牛肝菌炒鲜鱿·····	11
火爆红乳牛肝菌·····	12
红乳牛肝菌烧排骨·····	13
翡翠白牛肝菌·····	14
姜葱爆白牛肝菌·····	15
鲍汁老人头菌·····	16
老人头菌炒腰片·····	17
三丝鸡枞菌·····	18
鸡枞菌炒火腿·····	19
芹菜炒雪茸菌·····	20
雪茸菌炒肉丝·····	21
兰花珍珠菌·····	22
五彩珍珠菌·····	23

上汤珊瑚菌·····	24
酸菜炒珊瑚菌·····	25
人参菌炒豆角·····	26
人参菌炒肉丝·····	27
凉拌喇叭菌·····	28
喇叭菌滑鱼片·····	29
鲍汁虎掌菌·····	30
素炒虎掌菌·····	31
火丝玉皇菌·····	32
香菜拌玉皇菌·····	33
兰花小黄菌·····	34
小黄菌烧肉·····	35
椒盐鹅蛋菌·····	36
清蒸鹅蛋菌·····	37
炆金松茸菌·····	38
金松茸菌炒腰片·····	39
青头菌炒百合·····	40
青头菌溜鱼片·····	41
红烧猴头菌·····	42
香卤猴头菌·····	43
荷兰豆炒白伞菌·····	44
白伞菌炒腰片·····	45

contents

目 录

菇 菌 王 菜 谱

三丝姬菇·····	46	鲍汁百灵菇·····	68
姬菇炒肉丝·····	47	百灵菇烧花甲·····	69
清炒茶树菇·····	48	灵芝炒猪心·····	70
茶树菇烧排骨·····	49	灵芝烧猪手·····	71
香芹豆干炒杏苞菇·····	50	一品竹荪菌·····	72
杏苞菇炒鸡丝·····	51	竹荪菌滑鱼片·····	73
草菇烧乌鸡·····	52	素炒青杠菌·····	74
草菇烧猪手·····	53	青杠菌烧排骨·····	75
煎酿鸡腿菇·····	54	荷兰豆炒蜜环菌·····	76
炆鸡腿菇·····	55	蜜环菌炒心片·····	77
鲍鱼菇炒百合·····	56	双椒玉女蘑·····	78
鲍鱼菇炒肉片·····	57	玉女蘑炒鸡片·····	79
凉拌金针菇·····	58	姬松茸焖猪手·····	80
青红丝炒金针菇·····	59	姬松茸烧乌鸡·····	81
素烧香菇·····	60	荷兰豆炒牛舌菌·····	82
香菇烧鸡·····	61	牛舌菌溜猪肝·····	83
炆平菇·····	62	炆大杯蕈·····	84
平菇炒心片·····	63	大杯蕈炒猪肝·····	85
香芹豆干炒黑木耳·····	64	金福菇炒豆干·····	86
黑木耳炒鲜魷·····	65	豆角炒金福菇·····	87
红油银耳·····	66	附录 菇菌介绍·····	88
百合银耳·····	67		

食用菌的历史及食、药用价值

食用菌首先出现在宫廷宴食中的“宫廷菜”和由此发展而来的“公府菜”，随着佛教的传入和道教的兴起而出现的“寺院菜”或“斋菜”。近年来国内外科学家对食用菌进行大量的研究证明，食用菌类在营养和保健方面的作用重大，被称之为“健康食品”，并推荐为现代宇航员食品。有科学家预言：食用菌将成为本世纪人类食品的重要来源。

食用菌不仅味道鲜美，而且具有很高的营养价值。国内科学家从营养学角度对食用菌给予了很高的评价，认为食用菌集中了食品的一切良好特性，其营养价值达到了“植物性食品的顶峰”。它含有丰富的蛋白质、多种维生素、矿物质元素和人体必需的氨基酸等。在东汉末年的一部药书专著《神农本草经》就提出了经常食用菌类可使人“益智开心”、“坚筋骨”、“好颜色”，并有“益气不饥，延年轻身”的奇妙功用。我国宋代陈仁玉的《菌谱》、元代的《王祯农书》、明代徐光启的《农政全书》都记载有菌类的营养、滋补和保健价值，尤其是明代大医学家李时珍的药物学巨著《本草纲目》也提出了常食用菌类有“润肺保肝、滋阴养胃、益气 and 血、补脑强心”之功效。现代医学研究证明常食用菌类可预防多种慢性肝炎及肝硬化、降低血脂、血压，对癌症的预防及抑制有一定的效果。



原 材 料

松茸菌 300 克，火腿肉 50 克，青菜 4 棵。

调 味 料

盐 5 克，鸡精 3 克，鸡油少许，高汤适量。

特 点

色彩鲜明，口味清淡。

【什 锦 松 茸 菌】



制作方法

1. 将松茸菌摘洗干净与火腿肉切成大小一致的片；青菜放入锅中飞水，捞出备用。
2. 取一小碗，把松茸菌、火腿肉片依次摆好，把盐、鸡精、鸡油、高汤兑好，倒入小碗内，上笼蒸 15 分钟左右。
3. 将小碗扣入盘中，青菜围边，淋上原汁即可上桌。

原 材 料

松茸菌 150 克，鸡半只，红萝卜 20 克。

调 味 料

豆瓣酱 10 克，酱油 10 克，料酒 15 克，
味精 3 克，花生油 50 克，高汤适量，
生粉 15 克，葱段少许，麻油 5 克。

特 点

色泽油亮，菌味浓厚。



松茸菌

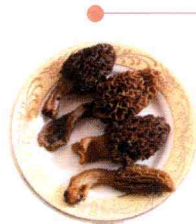
【松茸菌烧鸡】



制作方法



1. 把松茸菌洗干净与红萝卜切成片；鸡斩成块备用。
2. 炒锅放入花生油烧至六成热，倒入鸡块煸炒；再放入豆瓣酱、酱油炒香添色；加入松茸菌、红萝卜、料酒、高汤用文火烧 5 分钟左右；加入味精、葱段、调好味，用生粉兑水勾芡，淋上麻油即可出锅。



原 材 料

羊肚菌 200 克，火腿肉 50 克，青椒 1 个。

调 味 料

豆瓣酱 10 克，酱油 10 克，味精 3 克，高汤适量，生粉 10 克，麻油 5 克，花生油 25 克。

特 点

色泽美观，菌香脆嫩。

【红 烧 羊 肚 菌】



制作方法

1. 将羊肚菌泡洗干净；火腿、青椒切成菱形片备用。
2. 净锅放在旺火上，倒入花生油烧热，放入豆瓣酱炒香，加入高汤、火腿、青椒、羊肚菌、酱油烧 3 分钟左右，加入味精调味，用生粉兑水勾芡，淋入麻油即可。

原 材 料

羊肚菌 150 克，鲜虾 200 克。

调 味 料

蚝油 15 克，酱油 10 克，料酒 15 克，高汤少许，盐少许，味精 3 克，鸡蛋 1 个，生粉 20 克，花生油 30 克，麻油 5 克。

特 点

菌香味浓，虾丸爽口。



【羊肚菌烧虾丸】



制作方法



1. 把羊肚菌泡洗干净，鲜虾去壳和虾线剁碎，加入少许盐、鸡蛋清、料酒、生粉用力拌均匀成虾蓉。
2. 净锅里放水烧沸，将拌好的虾蓉挤成丸子煮熟，捞出备用。
3. 炒锅置火上放入花生油烧热，放入羊肚菌，加蚝油炒香，再加入酱油、高汤、虾丸烧 4 分钟左右加入味精调好味，用生粉兑水勾芡，淋上麻油即可。



原 材 料

美味牛肝菌 200 克，青椒、红椒、红萝卜各 20 克。

调 味 料

盐 4 克，味精 3 克，花生油 30 克，姜蒜片少许。

特 点

色泽油亮，口感滑脆。

【爆炒美味牛肝菌】



制作方法

1. 将美味牛肝菌摘洗干净，切成大片；青椒、红椒、红萝卜洗净切成菱形片备用。
2. 净锅内倒入清水煮沸，加少许盐、油，放入原料焯一下，捞出沥干水。
3. 炒锅置旺火上，放入花生油烧热加入姜、蒜片炒香，倒入原料，放盐、味精调好味，迅速翻炒即成。

原 材 料

美味牛肝菌 100 克，猪腰 1 个，青椒、红椒、红萝卜各 10 克。

调 味 料

姜、蒜片少许，盐 4 克，味精 3 克，料酒 10 克，鸡蛋 1 个，花生油 50 克，生粉 10 克，麻油 5 克，葱段少许。

特 点

腰片脆嫩，味美爽口。



【美味牛肝菌炒腰片】



制作方法



1. 将美味牛肝菌洗净与青椒、红椒、红萝卜切成片备用。
2. 把猪腰撕去表皮，片成两半，去腰臊，在内侧切上3刀，片成片，加入少许盐、鸡蛋清、生粉拌均匀。
3. 炒锅置旺火上，倒入花生油烧至六成热时，倒入腰片滑炒，捞出；再加入姜、蒜片、葱段炒香，倒入原料，加盐、料酒、味精迅速翻炒，淋上麻油即可出锅。



原 材 料

黄牛肝菌200克, 青椒、红椒、红萝卜各20克。

调 味 料

盐4克, 味精3克, 生油30克, 姜、蒜片少许。

特 点

清淡美观, 菌肉脆嫩。

【青炒黄牛肝菌】



制作方法

1. 将黄牛肝菌摘洗干净切成块; 青椒、红椒、红萝卜切成片备用。
2. 锅内放水煮沸, 加少许盐、油, 倒入原料焯一下, 捞出沥干水。
3. 炒锅置火上, 倒入生油烧热放入姜、蒜片炒香, 倒入原料, 加盐、味精调好味, 翻炒几下即成。



原 材 料

黑牛肝菌 100 克, 鲜鱿 150 克, 青椒、红椒各 10 克。

调 味 料

盐 4 克, 味精 3 克, 料酒 15 克, 姜、蒜片少许, 花生油 30 克, 生粉 15 克, 麻油 5 克。

特 点

色彩鲜明, 口感咸鲜。



【黑牛肝菌炒鲜鱿】



制作方法



1. 将黑牛肝菌切去老根洗净, 与青椒、红椒切成片; 把鲜鱿以十字花刀法切好备用。
2. 净锅内放水煮沸, 把黑牛肝菌分别焯一下, 捞出沥干水分。
3. 炒锅置旺火上, 倒入花生油烧热, 放入鲜鱿滑炒一下; 加姜、蒜片炒香; 倒入黑牛肝菌、青椒、红椒, 加盐、味精、料酒调好味, 用生粉兑水勾芡, 淋上麻油即成。



原 材 料

黑牛肝菌 200 克，大葱 30 克，青椒、红椒各 10 克。

调 味 料

盐 4 克，味精 3 克，生油 30 克。

特 点

菌肉滑脆，葱香味浓。

【葱爆黑牛肝菌】



制作方法

1. 将黑牛肝菌摘去老根洗干净，切成大片；大葱切成“马耳形”；青椒、红椒切成条形。
2. 锅内放水煮沸，加少许盐、油，倒入黑牛肝菌飞水，捞出沥干水分。
3. 炒锅置旺火上，倒入生油烧热，放入大葱炒香，倒入原料翻炒，加入盐、味精调好味即可出锅。

原 材 料

黑牛肝菌 100 克，鲜鱿 150 克，青椒、红椒各 10 克。

调 味 料

盐 4 克，味精 3 克，料酒 15 克，姜、蒜片少许，花生油 30 克，生粉 15 克，麻油 5 克。

特 点

色彩鲜明，口感咸鲜。



【黑牛肝菌炒鲜鱿】



制作方法



1. 将黑牛肝菌切去老根洗净，与青椒、红椒切成片；把鲜鱿以十字花刀法切好备用。
2. 净锅内放水煮沸，把黑牛肝菌分别焯一下，捞出沥干水分。
3. 炒锅置旺火上，倒入花生油烧热，放入鲜鱿滑炒一下；加姜、蒜片炒香；倒入黑牛肝菌、青椒、红椒，加盐、味精、料酒调好味，用生粉兑水勾芡，淋上麻油即成。